



KOLOROWA
KUCHNIA

21

PRZEPISÓW NA BAZIE
PROSZKÓW I GRYŚÓW

NATURALNE BARWNIKI Z OWOCÓW I WARZYW LIOFILIZOWANYCH



Dzień dobry,

dobra kuchnia to taka, która smakuje, ale również przyciąga uwagę jakością produktu i ciekawą, estetyczną ekspozycją na talerzu.

W świecie kulinarnych eksperymentów, kiedy wydaje się, że wszystko już było, cenne są rozwiązania, które pozwalają przełamać schematy i sięgnąć po nowy, świeży efekt.

Grysy i proszki na bazie owoców liofilizowanych 100% owocu KRESTO to produkty wegańskie, pozbawione konserwantów i sztucznych dodatków, które nie tylko smakują, ale i w naturalny sposób barwią potrawy.

W ofercie grysów i proszków znajdują się trzy smaki: truskawka, malina i leśna jagoda. Asortyment proszków dodatkowo uzupełnia jeszcze burak.

Na ich bazie stworzyliśmy 21 unikalnych przepisów. Zdjęcia ilustrują efekt, który był możliwy do uzyskania przy pracy z konkretną gramaturą.

Mamy nadzieję, że nasze grysy i proszki powstałe w 100% z owoców i warzyw liofilizowanych dodadzą przygotowywanym przez Państwa potrawom jeszcze więcej smaku i koloru.

Zespół **VOG** Polska



9 KOLOROWYCH
PRZEPISÓW
Z WYKORZYSTANIEM
GRYSÓW

JOGURTOWE LODY OWOCOWE

 Czas wykonania:
3 h

 Porcje:
4

Pyszne, orzeźwiające, z owocową nutą. Dla ochłody lub przełamania niepogody.

Składniki

200 ml jogurtu
naturalnego
sok z połowy limonki
40 g cukru pudru
15 g grysu z malin
liofilizowanych
100% owocu KRESTO

Wykonanie

- 1 Do jogurtu dodaj sok z limonki i cukier puder.
- 2 Wymieszaj różgą do połączenia składników.
- 3 Dodaj **grys z malin** i wymieszaj szpatułką.
- 4 Przełóż do foremek na lody i wstaw do zamrażarki na 3 h.



PUDDING CHIA



Czas wykonania:
6,5 h



Porcje:
3

Na drugie śniadanie i gdy pogaduchy w planie.

Składniki

300 ml ciepłego mleka
35 g nasion chia
100 g serka mascarpone
3 łyżki miodu
1 łyżeczka ekstraktu
waniliowego
7,5 g grysu z malin
liofilizowanych
100% owocu KRESTO
7,5 g grysu z jagód
leśnych liofilizowanych
100% owocu KRESTO

Wykonanie

- 1 Nasiona chia zalej ciepłym mlekiem i mieszaj co chwilę przez 5 minut.
- 2 Odstaw do lodówki na 6 h, ale co jakiś czas wymieszaj.
- 3 Połącz serek mascarpone z miodem i ekstraktem waniliowym i wymieszaj z namoczonymi nasionami chia.
- 4 Podziel całość na dwie równe porcje. Do jednej dodaj **grys z jagód**, a do drugiej **grys z malin**.
- 5 Odstaw na kilkanaście minut.
- 6 Każdą z części osobno wymieszaj i rozłóż naprzemiennie do słoiczek.



KOKOSANKI „NIESPODZIANKI”



Czas wykonania:
45 min



Porcje:
20 szt.

Nietuzinkowe połączenia smakowe. Kto lubi niespodzianki, doceni te kokosanki.

Składniki

3 białka
120 g cukru
130 g wiórków
kokosowych
15 g grysu z malin
liofilizowanych
100% owocu KRESTO

Wykonanie

- 1 Białka delikatnie ubij, stopniowo dodając po łyżce cukru. Po każdej porcji miksuj przez chwilę.
- 2 Gdy uzyskasz gęstą, lśniąca masę, a cały cukier się rozpuści, dołóż wiórki i **grys z malin**. Wymieszaj szpatułką.
- 3 Masę nakładaj na blachę wyłożoną papierem do pieczenia za pomocą łyżki do lodów. Zachowaj odstępy.
- 4 Wstaw do piekarnika nagrzanego do 160°C, nastaw funkcję góra-dół.
- 5 Piecz około 20 minut do delikatnej zmiany koloru.



CIASTEczKA OWSIANE



Czas wykonania:
25 min



Porcje:
15 szt.

Gotowe w pół godziny ciastka dla całej rodziny.

Składniki

150 g płatków
owsianych
100 g mąki pszennej
30 ml miodu
50 ml oleju
kokosowego
1 jajko
1/2 łyżeczki proszku
do pieczenia
**15 g grysu z jagód
leśnych liofilizowanych**
100% owocu KRESTO

Wykonanie

- 1 Składniki przelóż do miski i wymieszaj.
- 2 Uformuj małe kulki, rozłóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, delikatnie spłaszcz.
- 3 Ciasteczka piec w temperaturze 180°C przez około 15 minut.
- 4 Ostudź na kratce.



TARTA „PIEGUS”

 Czas wykonania:
1h

 Porcje:
8

Ta tarta to prawdziwy rarytas wśród wypieków. Pysznie smakuje, pięknie wygląda i uciera nosa niejadkom.

Składniki

Spód
125 g masła
200 g mąki pszennej
50 g cukru pudru

Masa
200 ml śmietanki 30%
250 g serka mascarpone
30 g cukru pudru
15 g grysu z jagód
leśnych liofilizowanych
100% owocu KRESTO

Wykonanie

- 1 Rozpuść masło i podgrzewaj na wolnym ogniu do uzyskania brązowego koloru. Ostudź. Połącz w misce z mąką i cukrem pudrem, całość porządnie ugnieć.
- 2 Przygotowanym ciastem wyłóż spód tortownicy lub formy na tartę, mocno dociśnij. Wstaw na 30 minut do lodówki. Następnie piecz około 20-25 minut w temperaturze 190°C. Ostudź.
- 3 Ubij śmietankę i mascarpone. Jak masa zgęstnieje, dodaj cukier puder i ubijaj do połączenia składników. Na koniec dodaj **grys z jagód** i delikatnie wymieszaj. Wyłóż na ostudzony spód ciasta.
- 4 Udekoruj według uznania.



OWOC ŻELKI



Czas wykonania:
2,5 h



Porcje:
30 szt.

Pięknie się prezentują i jeszcze lepiej smakują. Kto spróbuje, nie pożałuje.

Składniki

200 ml soku jabłkowego
30 g żelatyny w proszku
sok z cytryny
łyżeczka miodu
15 g grysu z malin
liofilizowanych
100 % owocu KRESTO

200 ml soku z czarnej
porzeczki
30 g żelatyny w proszku
sok z cytryny
łyżeczka miodu
15 g grysu z jagód
leśnych liofilizowanych
100% owocu KRESTO

Wykonanie

- 1 Soki wlej do dwóch różnych rondelków. Do każdego wsyp żelatynę i odstaw na 10 minut, aby napęczniała.
- 2 Dodaj do obu porcji miód, sok z cytryny, wymieszaj i podgrzej.
- 3 Jak składniki się połączą, a żelatyna rozpuści, odstaw do ostudzenia. Do rondelka z sokiem z czarnej porzeczki dodaj **grys z jagód**, a do tego z sokiem jabłkowym **grys z malin**.
- 4 Przelej do małych foremek i wstaw do lodówki na minimum 2 h.



BITA ŚMIETANA



Czas wykonania:
5 min



Porcje:
3

Chwila ubijania i gotowa domowa bita śmietana.

Składniki

300 ml śmietanki 30%

2 łyżki cukru

15 g grys z truskawek

liofilizowanych

100% owocu KRESTO

Wykonanie

- 1 Śmietankę ubij z cukrem na gęsty krem, ale do chwili przed uzyskaniem idealnej konsystencji.
- 2 Dodaj **grys z truskawek**.
- 3 Miksuj do połączenia składników.



CRÈME BRÛLÉE



Czas wykonania:
25 min



Porcje:
4

Deser na raz i w każdy czas.

Składniki

300 ml śmietanki 30%
30 g cukru
10 g cukru
wanilinowego
1 laska wanilii
4 żółtka
4 łyżeczki cukru
do karmelizacji
15 g grysu z truskawek
liofilizowanych
100% owocu KRESTO

Dekoracja
owoce: borówki,
maliny, truskawki
listki mięty

Wykonanie

- 1 Śmietankę, cukier, cukier wanilinowy i nasiona z laski wanilii podgrzej, ale bez zagotowania. Odstaw do wystudzenia.
- 2 Roztrzep żółtka i cienkim strumieniem dodaj śmietankę, jednocześnie mieszając różgą kuchenną.
- 3 Dodaj **grys z truskawek**, wymieszaj i wylej do kokilek o średnicy 8 cm.
- 4 Wstaw do nagrzanego piekarnika do 110°C, funkcja góra-dół, i piecz około 50 minut.
- 5 Wyjmij desery, wystudź, a następnie wstaw do lodówki, najlepiej na całą noc. Po wyjęciu osusz powierzchnię za pomocą ręcznika papierowego. Posyp równomiernie cukrem i opal palnikiem cukierniczym. Podawaj z owocami.



KLUSKI À LA LENIUSZKI



Czas wykonania:
20 min



Porcje:
4

Obiad na leniwą niedzielę. I nie tylko!

Składniki

400 g twarogu tłustego
lub półtłustego
16 g cukru
wanilinowego
50 g mąki pszennej
15 g mąki
ziemniaczanej
1 jajko
szczypta soli
**15 g grysu z truskawek
liofilizowanych**
100% owocu KRESTO

Wykonanie

- 1 Twaróg przetóż do misy, zmiel albo ugnieć widelcem na spójną masę.
- 2 Dodaj jajko, sól, cukier wanilinowy, przesiane mąki oraz **grys z truskawek** i delikatnie ugnieć ciasto.
- 3 Wyłóż całość na oprószony mąką blat, uformuj kulę, przetnij na dwie części. Każdą część zroluj i ostrym nożem wytnij dwucentymetrowe kawałki.
- 4 W dużym garnku zagotuj wodę ze szczyptą soli. Delikatnie włóż do niej kluseczki i gotuj około minuty od momentu ich wypłynięcia na powierzchnię. Wyjmuj łyżką cedzakową i podawaj z rozpuszczonym masłem, fruzeliną owocową lub klasycznie z bułką tartą i cukrem.





12 KOLOROWYCH
PRZEPISÓW
Z WYKORZYSTANIEM
PROSZKÓW

NALEŚNIKI „BZIKI”



Czas wykonania:
30 min



Porcje:
25 szt.

Na poprawę humoru naleśniki pełne koloru.

Składniki

150 g mąki pszennej
300 ml mleka
150 ml lekko gazowanej
wody
2 duże jajka
30 g rozpuszczonego
masła
szczypta soli
**15 g proszku z malin
liofilizowanych**
100% owocu KRESTO

Wykonanie

- 1 Do miski przełóż suche składniki i wymieszaj.
- 2 Dodaj mokre składniki. Po uzyskaniu jednolitego ciasta zacznij smażyć.
- 3 Podawaj ze słodkim twarogiem lub ulubionymi dodatkami.



MALINOWE CAKE POPS

 Czas wykonania:
1 h

 Porcje:
12 szt.

Gdy masz smaka na lizaka!

Składniki

Baza
250 g jasnego biszkopty
100 g serka mascarpone
**15 g proszku z malin
liofilizowanych**
100% owocu KRESTO

Polewa i dekoracja
150 g białej czekolady
1 łyżka oleju
rzepakowego Rapso
**15 g grysu z malin
liofilizowanych**
100 % owocu KRESTO

Dodatkowo
patyczki do cake pops

Wykonanie

- 1 Biszkopt pokrusz. Dodaj mascarpone, **proszek z malin** i wyrób całość na jednolitą masę. Uformuj kulki o wielkości orzecha włoskiego. Ułóż je na tacy wyłożonej papierem do pieczenia i wstaw do zamrażarki na 20 minut.
- 2 Rozpuść białą czekoladę nad parą wodną. Dodaj olej, wymieszaj.
- 3 Zanurz patyczek w czekoladzie na około 1 cm i wbij prostopadłe w schłodzone kulki. Tak przygotowane lizaki wstaw do lodówki na kilkanaście minut, a następnie zanurz każdego w polewie i obtocz w **grysie z malin**.
- 4 Przechowuj w lodówce.



GOFROWE LOVE

 Czas wykonania:
1 h

 Porcje:
12 szt.

Tradycyjny smak w nowej odświeżeniu.

Składniki

200 g mąki pszennej
szczypta soli
2 łyżeczki proszku
do pieczenia
2 łyżki cukru
duży budyń waniliowy
2 jajka
300 ml mleka
50 ml oleju
rzepakowego Rapso
**15 g proszku z malin
liofilizowanych**
100% owocu KRESTO

Wykonanie

- 1 Przygotuj dwie miski. W jednej połóż suche, a w drugiej mokre składniki.
- 2 Zmieszaj zawartość obu misek i wyrabiaj do uzyskania gęstej kremowej masy.
- 3 Nagrzij gofrownicę i smaż gofry po 5-10 minut (w zależności od mocy urządzenia) z obu stron.



JAGODOWA PIANKA JOGURTOWA



Czas wykonania:
40 min



Porcje:
4

Lekkie śniadanie na ciężkie poranki.

Składniki

300 ml śmietanki 30%
5 łyżek cukru
400 g jogurtu
12 g żelatyny
80 ml gorącej wody
**15 g proszku z jagód
leśnych liofilizowanych**
100% owocu KRESTO

Dekoracja
owoce i mięta

Wykonanie

- 1 Rozpuść żelatynę.
- 2 Ubij śmietankę z cukrem.
- 3 Odtóż do worka cukierniczego 100 g bitej śmietany i wstaw do lodówki.
- 4 Do reszty bitej śmietany dodaj jogurt i **proszek z jagód**. Wymieszaj.
- 5 Do żelatyny (musi być ciepła) dodaj łyżkę masy jogurtowej i wymieszaj. Przelej do reszty masy.
- 6 Całość szybko wymieszaj mikserem na niskich obrotach i rozlej do czterech szklanek. Wstaw do lodówki na minimum 20 minut, aby masa stężała.
- 7 Udekoruj resztą bitej śmietany, owocami i miętą.



KOLOROWE PLACUSZKI JOGURTOWE



Czas wykonania:
15 min



Porcje:
8 szt.

Nie lada gratka dla małego niejadka.

Składniki

200 ml jogurtu naturalnego
3 jajka
1 łyżka cukru wanilinowego
150 g mąki pszennej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
15 g proszku z jagód leśnych liofilizowanych
100% owocu KRESTO

Wykonanie

- 1 Jogurt i jajka wymieszaj różgą.
- 2 Dodaj cukier, proszek do pieczenia, przesianą mąkę i **proszek z jagód**. Wymieszaj.
- 3 Smaż na średnim ogniu.
- 4 Jak się pojawią pierwsze „bąbelki”, obróć delikatnie na drugą stronę i smaż jeszcze 3-4 minuty.
- 5 Podawaj z jogurtem i jagodami.



CIASTEczKA „WULKANKI”

 Czas wykonania:
30 min

 Porcje:
30 szt.

Kruche, jagodowe, po prostu wystrzałowe!

Składniki

200 g cukru
200 g miękkiego masła
2 jajka
1 łyżeczka pasty waniliowej
450 g mąki
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka sody oczyszczonej
15 g proszku z jagód leśnych liofilizowanych
100% owocu KRESTO

Wykonanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 200°C, a spód dwóch blach wyłóż papierem do pieczenia.
- 2 Masło utrzyj z cukrem na kremową masę. Wbij kolejno jajka, zmiksuj. Dodaj wanilię, mąkę, sól, sodę oczyszczoną, **proszek z jagód** i całość ponownie zmiksuj, tym razem na wolnych obrotach i tylko do połączenia składników.
- 3 Z ciasta uformuj kulki wielkości orzecha włoskiego, a następnie każdą obtocz w cukrze. Ułóż na przygotowanych blachach i lekko spłaszcz.
- 4 Piecz 8-10 minut lub do momentu, aż wierzch będzie wyglądał na suchy.
- 5 Pozostaw do ostygnięcia na blasze. Po 5 minutach przenieś na talerz.



TRUSKAWKOWY PUDDING EKSPRESOWY



Czas wykonania:
2,5 h



Porcje:
4

Pyszny, smaczny, w kilka minut.

Składniki

400 g jogurtu greckiego
50 g nasion chia
1-2 łyżki miodu
3 garści granoli
2 opakowania musu
owocowego
**15 g proszku
z truskawek
liofilizowanych**
100% owocu KRESTO

Dekoracja
owoce i mięta

Wykonanie

- 1 Jogurt wymieszaj z nasionami chia, miodem i **proszkiem z truskawek**.
- 2 W pucharkach ułóż kolejno: granolę, truskawkowy jogurt, mus owocowy, owoce.
- 3 Wstaw do lodówki na minimum 2 h. Podawaj schłodzone.



LUKIER „OD SERCA”



Czas wykonania:
5 min



Porcje:
150 ml

Nim udekorujesz dokładnie tak jak czujesz!

Składniki

130 g cukru pudru
2 łyżki gorącej wody
15 g proszku
z truskawek
liofilizowanych
100% owocu KRESTO

Wykonanie

- 1 Do miski wsyp cukier puder, dodaj łyżkę gorącej wody i szybko wymieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji.
- 2 Dodaj **proszek z truskawek**, kolejną łyżkę gorącej wody i znowu wymieszaj do uzyskania gładkiej masy.
- 3 Udekoruj ciasteczka, pierniczki czy drożdżówki. Nakładaj lukier od razu po przygotowaniu, bo szybko zastyga.



TIRAMISU À LA TRUSKAWKA



Czas wykonania:
15 min



Porcje:
4

Truskawkowa nuta i smakowa pokusa.

Składniki

200 ml śmietanki 30%
250 g sera mascarpone
2 łyżki cukru pudru
10 podłużnych
biskoptów
300 ml ciepłej wody
**30 g proszku
z truskawek
liofilizowanych**
100% owocu KRESTO

Dekoracja
świeże truskawki lub
owoce liofilizowane
100% owocu KRESTO

Wykonanie

- 1 Schłodzoną śmietankę, serek mascarpone, cukier puder i 15 g **proszku z truskawek** ubijaj do osiągnięcia gęstej masy.
- 2 Do ciepłej wody dodaj pozostałe 15 g **proszku z truskawek** i mieszaj różgą do rozpuszczenia.
- 3 Biskopty przełam na pół i namocz w wodzie o smaku truskawki.
- 4 Układaj w szklankach o obłym kształcie warstwami: biskopty, krem truskawkowy, biskopty, krem truskawkowy. Wierzch udekoruj świeżymi truskawkami.
- 5 Podawaj schłodzone.



BURACZANY FALAFEL

 Czas wykonania:
45 min

 Porcje:
15 szt.

Na fali dobrego smaku.

Składniki

400 g ciecierzycy
w puszcze
garść natki pietruszki
garść kolendry
1/2 czerwonej cebuli
1 ząbek czosnku
50 g mąki pszennej
1 łyżeczka proszku
do pieczenia
1 łyżeczka kuminu
olej rzepakowy Rapso
15 g proszku z buraka
liofilizowanego
100% warzywa KRESTO

Wykonanie

- 1 Ciecierzycę odsącz z zalewy, przepłucz i osusz na ręczniku papierowym. Przelóż do blendera i dodaj pozostałe składniki poza **proszkiem z buraka**, mąką i proszkiem do pieczenia.
- 2 Zmiksuj. Po połączeniu składników dodaj **proszek z buraka**, mąkę i proszek do pieczenia. Wymieszaj szpatułką i odstaw na 15-20 minut.
- 3 W głębokim garnku rozgrzej olej i utrzymuj stałą temperaturę 180 -190°C. Delikatnie natłuszczonymi dłońmi formuj kuleczki o wielkości orzecha włoskiego.
- 4 Smaż około 5-6 minut do zarumienienia.
- 5 Wylóż na papierowy ręcznik, a następnie serwuj z ulubionymi dodatkami.



HUMMUS NA DOBRY HUMOR

 Czas wykonania:
10 min

 Porcje:
400 g

Finecja smaku w tym buraku!

Składniki

400 g ciecierzycy
w puszcze
4-5 łyżek pasty tahini
1 łyżka soku z cytryny
1-2 ząbki czosnku
1 łyżeczka mielonego
kuminu
sól i pieprz do smaku
**15 g proszku z buraka
liofilizowanego**
100% warzywa KRESTO

Wykonanie

- 1 Ciecierzycę odsącz z zalewy, przepłucz i osusz na ręczniku papierowym.
- 2 Dodaj kilka łyżek zalewy, sok z cytryny i miksuj do uzyskania kremowej konsystencji.
- 3 Pod koniec dodaj pastę tahini, czosnek, przyprawy i **proszek z buraka**. Miksuj do momentu, aż konsystencja będzie kremowa.
- 4 Jeśli hummus będzie zbyt gęsty, dodaj kilka łyżek zalewy z ciecierzycy lub zimnej wody.
- 5 Przełóż do miseczki i skrop ulubioną oliwą.



WEGEBURGER „BURAK”



Czas wykonania:
45 min



Porcje:
2-3 szt.

Gdy pomysłów brak poleca się wegeburger „BURAK”.

Składniki

100 g kaszy jęczmiennej
1 średnia cebula
1-2 ząbki czosnku
1 mała papryka
1/2 cukinii
1/2 łyżeczki wędzonej
papryki
sól i pieprz
1 duże jajko
25 g bułki tartej
1 łyżeczka sosu
sojowego
olej do smażenia
**15 g proszku z buraka
liofilizowanego**
100% warzywa KRESTO

Wykonanie

- 1 Kaszę ugotuj i ostudź.
- 2 Cebulę, czosnek, paprykę i cukinię drobno posiekaj i podsmaż na patelni, doprawiając wędzoną papryką, solą i pieprzem. Następnie przełóż do miski i ostudź. Wymieszaj z kaszą.
- 3 Dodaj jajko, **proszek z buraka**, bułkę tartą i sos sojowy. Połącz i odstaw na pięć minut. Uformuj kotlety i podsmaż na średnim ogniu do zarumienienia z obu stron.
- 4 Bułki hamburgerowe podpiecz i posmaruj ulubionym sosem. Dodaj sałatę, kotlet warzywny z buraka, plastry pomidora, piórka czerwonej cebuli i rukolę.





WWW.KRESTO.PL

